

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



08

Espaguetis amb salsa de tomàquet  
 Croquetes d'espínacs  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita fresca

09

Crema de verdures  
 Remenat d'ous amb pernil  
 Albergínia al forn  
 Fruita fresca

10

Arròs amb verdures  
 Hamburguesa vegetal a la planxa  
 Puré de patata  
 Fruita fresca

13

Pèsols a la francesa  
 Salsitxa vegetal  
 Mongetes seques  
 Fruita fresca

14

Arròs saltejat amb carbassó  
 Croquetes d'espínacs  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita fresca

15

Sopa juliana de verdures  
 Truita francesa  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Iogurt

16

Crema de pastanaga  
 Hamburguesa vegetal a la planxa  
 Carbassó al forn  
 Fruita fresca

17

Llenties a la jardineria  
 Remenat d'ous amb xampiyons  
 Patates fregides  
 Fruita fresca

Tot el iogurt és **NATURAL SENSE ENSUCRAR**, d'acord a la línia que marca el **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya**.  
 L'enciam que s'utilitza per realitzar les amanides és de **Km 0**.

## DILLUNS

20

Crema de verdures  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita fresca

## DIMARTS

21

Fideuada vegetal  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca

## DIMECRES

22

Cigrons estofats amb verdures  
Croquetes d'espínacs  
Pebrots verds fregits  
Fruita fresca

## DIJOUS

23

Arròs amb tomàquet  
Tofu a la planxa  
Tomàquet a la provençal  
logurt

## DIVENDRES

24

Estofat de patates amb verdures de temporada  
Remenat de xampinyó  
Carbassó al forn  
Fruita fresca

27

Sopa juliana de verdures  
Trita francesa  
Carbassó al forn  
logurt

28

Arròs de verdures  
Brotxeta de seitan  
Verdures al vapor  
Fruita fresca

29

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Rotllets de primavera  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita fresca

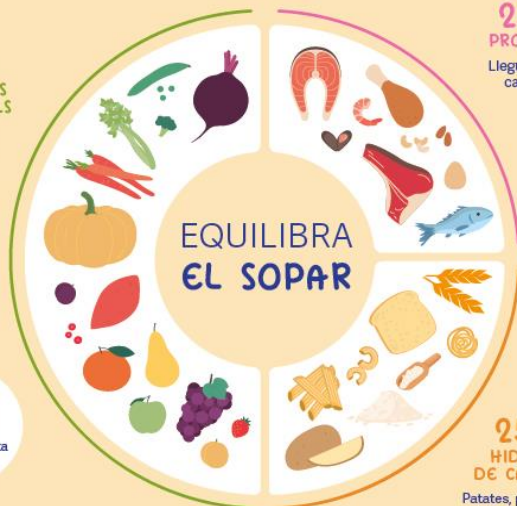
30

Mongetes blanques estofades  
Salsitxes vegetal a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita fresca

31

Crema de carbassa i porro  
Remenat d'ous amb daus de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita fresca

50%  
VITAMINES  
I MINERALS  
Verdures,  
cuinades



25%  
PROTEINA  
Llegum, peix,  
carn, ou

25%  
HIDRATS  
DE CARBONI  
Patates, pasta, arròs

Aigua Fruita

Si has menjat:	Hauries de sopar:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

Com podem  
introduir els infants  
en la cuina?

Descobreix-ho amb el nostre  
Xef Executiu Pepe Rodríguez!

